

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анатолій ТУРЧАК (Кіровоград)

У статті розкривається значення професійно-прикладного фізичного виховання майбутнього фахівця як всебічно гармонійно розвиненої особистості. Визначається сутність, зміст та структурні елементи підвищення ефективності застосування різних видів тренінгів та систем оздоровлення у процесі фізичного виховання.

В статье раскрывается значение профессионально-прикладного физического воспитания будущего специалиста как всесторонне гармонически развитой личности. Определяется сущность, содержание и структурные

элементы повышения эффективности применения различных видов тренингов и систем оздоровления в процессе физического воспитания.

Ключові слова: функціональний тренінг, психолого-педагогічний тренінг, аутотренінг, сучасні оздоровчі системи, самовдосконалення.

Духовність і моральна основа суспільства визначається рівнем розвитку ціннісного світу особистості, можливістю її самореалізації у житті, професійній діяльності та спілкуванні. Долучення студентської молоді до цінностей здорового способу життя постає важливим фактором розвитку їх професійного обличчя та іміджу фахової діяльності. Ціннісна основа вищої освіти забезпечує реалізацію студентами власних можливостей, мобільність і компетентність у професійній сфері, перспективу їхнього кар'єрного зростання. У сучасному суспільстві виховання здорового покоління визначається як загальнодержавне завдання, важливість реалізації якого передбачено Конституцією України, законодавчими актами України у сфері охорони здоров'я, Національною доктриною розвитку освіти у ХХІ столітті, державними національними програмами “Діти України” і “Планування сім'ї”, комплексною цільовою програмою “Фізичне виховання–здоров'я нації”, указом Президента України “Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України.” В Україні відповідно до Міжгалузевої комплексної програми “Здоров'я нації” реалізовується міжнародний проект “Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю”. Адже, в умовах науково-технічного прогресу, суцільної інформатизації та комп'ютеризації виробництва, трансформації соціальних орієнтирів та ідеалів, переоцінки життєвих цінностей і інтересів виникає нагальна необхідність формування здорового способу життя підростаючого покоління і об'єктивна потреба суспільства у педагогічних кадрах галузі фізичної культури і спорту.

Професійна діяльність учителя фізичної культури передбачає комплексний вплив на учнів, як фахівця, що передає знання та формує вміння та навички, і як особистості. Адже саме особистісні характеристики педагогічного працівника надзвичайно важливі у підвищенні ефективності виховання і навчання. У зв'язку з цим стає зрозумілим, що вивчення умов прояву механізмів саморегуляції, а також способів розвитку професійно необхідних регуляторних впливів на психіку і фізичний стан майбутнього вчителя фізичної культури ще у студентські роки, закладає фундамент успіху його педагогічної діяльності.

Теоретичним підґрунтям для розроблення теми наукового пошуку стала проблема теоретико-методичних особливостей сучасних систем оздоровлення, обґрунтування їх необхідності використання у фізичному вихованні та формуванні здорового способу життя студентської молоді.

Саме праці К. Абульханової-Славської, Б. Ананьева, П. Анохіна, М. Бернштейна, Л. Виготського, Є. Ільїна, К. Платонова, С. Рубінштейна, І. Сеченова, О. Ухтомського та інших, розкривають основи розвитку здібностей людини, формування її готовності до діяльності. Акмеологічні засади щодо проблеми мотивації діяльності представлені у дослідженнях Л. Анциферової, А. Архипова, Є. Баканова, А. Белкіна, Н. Барамідзе, Ф. Березіна, Є. Вертоградської, В. Вілюнаса, Б. Додонова, В. Іваннікова, Є. Ільїна, В. Каліна, В. Ковальова, К. Корнілова, Г. Костюка, Б. Ломова, А. Леонтьєва, І. Мейман, К. Обухівського, Ю. Палаймо, Є. Патяєвої, Р. Пілояна, С. Рубінштейна, В. Селіванова, Л. Славїна, Х. Хекхаузена та інших.

Включення психолого-педагогічного аутотренінгу та вивчення особливостей загальної системи оздоровлення студентської молоді обумовлено наступними положеннями: з метою отримання високого ефекту застосування сучасних здоров'язберігаючих технологій у підготовці майбутнього вчителя необхідно у певній мірі переформування його свідомості, що не завжди можливо у нинішніх умовах розвитку суспільства. Необхідний глибокий індивідуалізований процес настанов і виховання.

Функціональний тренінг – це готовність молоді до всіх різновидів фізичного та психологічного навантаження, з якими щодня стикається молодий фахівець у професійній діяльності.

У педагогічній практиці застосовуються декілька видів навіювального педагогічного впливу: прямий, опосередкований, самонастанови, релаксація і аутотренінг [4, 82-124]. Зокрема, психолого-педагогічний аутотренінг покликаний створити у майбутнього фахівця психологічну готовність до самозбереження і ведення здорового способу життя через систему морально-особистісних настанов, які суттєво впливатимуть на формування життєвих ціннісних орієнтацій. Психолого-педагогічний тренінг має чимало модифікацій, покликаних вирішувати різні виховні завдання. Так, у спортсменів за допомогою педагогічного аутотренінгу формують психологічну готовність до змагальної діяльності [1, 200-254]. Успішно вирішується у сучасних умовах динамічного розвитку суспільства з допомогою аутогенного тренування завдання психогігієни та психопрофілактики особистості: знімається зайва тривожність, долається відчуття страху, дискомфорту, навіть депресії (як стан молодіжного особистісного невдоволення або відсутності успіху у середовищі ровесників чи непорозуміння з дорослим оточенням), знижується висока юнацька агресивність, дисциплінуються емоції, тренуються процеси збудження і гальмування, виховуються вольові зусилля [5, 57-68]. У педагогічному аспекті аутотренінг зарекомендував себе як ефективний засіб навчання іноземним мовам [4,

91-134], засіб формування моральних настанов, етики поведінки тощо [2, 38-50]. Механізм впливу психолого-педагогічного аутотренінгу заснований на взаємодії усвідомленого і неусвідомленого у психіці людини. У певній мірі тимчасово знижуючи критичність психіки створюється стан упевненості у власних вольових зусиллях, що благотворно діє на проведення виховного впливу: знімаються психологічні „бар’єри” і людина засвоює спеціально направлену педагогічну інформацію, яка не сприймається нею на рівні особистісного усвідомлення у силу різних причин: (наявності негативних психологічних настанов юності, не сформованості багатьох моральних понять у наслідок відсутності достатнього досвіду суспільного життя, морального ідеалу тощо). У такому випадку психолого-педагогічний аутотренінг забезпечує необхідний психофізіологічний стан для виховного впливу на особистість, який надає змогу створити відповідну модель настанов, стосунків і поведінки, що у подальшому, при її реалізації у діяльності, обдумується, оцінюється і, у залежності від результату (позитивного), включається у досвід повсякденного життя. Особливість такого педагогічного впливу, в залежності від самооцінки (завищеної або заниженої) зберігає і навіть підвищує активність психіки людини. За І.Павловим, психічна діяльність, що стимулюється навіюванням, активізується, особистість самостійно включається у процес самовиховання для підвищення власного статусу серед ровесників та дорослих за рахунок збереження і примноження індивідуального здоров’я через систематичні заняття психофізіологічним тренінгом, фізичною культурою і спортом. При цьому, за висловлюванням А. Макаренка, позиція вихователя, як ніколи, має бути прихованою. Педагогічний тренінг може бути ефективним у сукупності з іншими методами виховного характеру та у поєднанні з фізіологічною необхідністю молодшої людини у систематичних заняттях фізичними вправами, розширенні взаємозв’язків у соціумі та бути вагомими і значущими у формуванні цінностей індивідуального й суспільного життя.

Педагогічний аспект проблеми психо-фізіологічного тренінгу розроблявся у різних напрямках: загальнолюдські цінності (Б. Гершунський, В. Караковський та ін.); духовні, моральні, естетичні цінності (С. Анісімов, Л. Архангельський, С. Галенко, М. Станчиць, О. Целікова, В. Ядов та ін.); цінності й цілі освіти (А. Вороніна, В. Зінченко, А. Левко, Д. Леонтьєв, М. Нікандров, О. Сухомлинські та ін.); роль та значення цінностей у професійному розвитку особистості (В. Волченков, С. Галенко, Є. Подольська та ін.); цінності вищої педагогічної освіти та їх становлення (І. Ісаєв, В. Повзун, Ю. Петух, В. Радул, Р. Скульський, В. Сластьонін, О. Цокур та ін.), ціннісні

орієнтації (Т. Брайченко, Н. Волкова, І. Дубровіна, Л. Мікешина, Л. Савченко). Аналіз наукової літератури дозволяє говорити про широкий спектр вивчення життєво необхідних цінностей як важливої характеристики особистості. Інколи об'єктивна індивідуальна незадоволеність вимагає психологічного захисту – спеціально урегульованої системи стабілізації особистості, яка направлена на ліквідацію чи зведення до мінімуму відчуття тривоги, пов'язаного з критичним ставленням до власного іміджу, соціального статусу, авторитету, порушення принципів справедливості тощо. Метою психолого-педагогічного аутотренінгу і є психологічний захист, запобігання виникненню стресових ситуацій, обмеження сфери свідомості від негативних, травмуючих психіку, переживань. Його основна функція – стимулююча. Разом з тим, позитивні настанови, що створюються у процесі занять аутотренінгом, суттєво впливають на формування здоров'язберігаючих мотивів і ціннісних життєвих орієнтацій майбутнього фахівця. Як і будь-який інший метод виховного впливу, психофізіологічний тренінг має результативний ефект при наявності відповідних педагогічних умов. Ідеї, цілі і завдання психологічного процесу мають бути одні, а форми і методи виховного впливу – різноманітні, комплексні. Саме такий підхід у цілому забезпечить результативність, особливо, коли основні зусилля направлені на активізацію самої особистості, врахування її індивідуальних рис характеру. Взаємодія переконання і навіювання створює гнучку систему педагогічного впливу, а все разом – комплекс: креативна особистість, яка відноситься до власного здоров'я критично, на рівні високої свідомості, вбачає у майбутній професійній діяльності сенс життя, абсолютно здатна знайти своє місце у суспільстві, згідно до своїх здібностей, переконань, можливостей і уподобань. Адже, саморегуляція – це вміння людини бачити кінцеву мету діяльності, самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення і добиватися її здійснення. Результатом застосування психолого-педагогічного аутотренінгу є самовиховання цілеспрямованості, організованості, наполегливості, уміння володіти собою. Психологічний аспект саморегуляції забезпечує механізми формування настанов здорового способу життя особистості через взаємодію свідомості і підсвідомості, рефлексії та мислення.

Отже, педагогічний аспект аутотренінгу полягає у застосуванні індивідуальних здоров'язберігаючих методик, які сприяли б формуванню як окремих компонентів саморегуляції, так і всієї системи оздоровлення майбутнього вчителя у цілому. Адже, головне – це особистість майбутнього фахівця, його вміння самостійно, повноцінно і творчо працювати як самобутнього, гідного члена громадянського суспільства.

Різноманіття виховних оздоровчих систем і програм потребує подальшого впорядкування для уникнення дублювання та суперечливості змісту їхніх окремих положень, що, у свою чергу, передбачає більш-менш чітку їхню класифікацію. Але перш ніж приступати до класифікації наявних оздоровчих систем і програм, слід визначитися з критеріями, тобто з принциповими положеннями, які будуть покладені в основу майбутньої класифікації.

Виокремити один такий критерій досить важко, оскільки оздоровчі системи та програми різняться одна від одної значною кількістю ознак, які не можна звести до єдиного напрямку. Тому слід запропонувати багатокритеріальну класифікацію оздоровчих систем і програм, яка спиралася б на такі основні положення.

По-перше, за змістом оздоровчі програми можна поділити на програми фізичного, психологічного, соціального й духовного оздоровлення людини залежно від того, яка складова здоров'я превалює у змісті конкретної оздоровчої програми. Залежно від того, яка складова здоров'я має пріоритет у змісті цього оздоровчого комплексу програми, ми говоримо про програми фізичного, психічного, соціального або духовного оздоровлення.

По-друге, за формою оздоровчі системи та програми слід поділяти на індивідуальні та масові. Індивідуальні оздоровчі програми розраховані на особисту специфіку конкретної людини у той час, як масові оздоровчі програми та системи орієнтовані на пересічного громадянина й мають вигляд загальних рекомендацій.

По-третє, за терміном упровадження оздоровчі системи й програми поділяються на короткострокові та довгострокові. Останні розраховані на все людське життя або на його значні періоди.

По-четверте, залежно від громадянства авторів систем чи програм останні поділяються на вітчизняні та зарубіжні й далі – за країнами. На перший погляд, цей критерій має вигляд не зовсім важливого, але слід відзначити, що саме знайомство автора з конкретним природним і соціальним оточенням, з етнічними традиціями й побутовими звичками, настановами щодо ставлення до свого здоров'я, дає можливість йому використати свої знання більш органічно і продуктивно, ніж це у змозі зробити фахівець, обізнаний зі способом життя відповідного народу лише теоретично.

З урахуванням усіх цих факторів спробуємо скласти класифікацію наявних оздоровчих систем та програм. Стосовно класифікації оздоровчих систем слід відзначити, що оскільки всі вони мають комплексний і цілісний характер, виділення у них окремих аспектів фізичного, психічного, соціального або духовного оздоровлення є досить умовним і має значення для самої класифікації лише у тому разі, коли

одна з названих складових абсолютизується або, навпаки, відходить на другий план.

До вітчизняних оздоровчих систем (умовно: Україна та країни СНД), що мають досить повний і закінчений вигляд, можна віднести систему академіка М.М. Амосова, систему природного оздоровлення П.І. Іванова, комплекс оздоровчих заходів Г.І. Косинського, розробки колективу спеціалістів під керівництвом Ю.П. Лисицина, системи Ю.П. Власова, В.І. Дикуля, В.А. Іванченка, В.О. Ліщука та О.В. Мосткової й інших.

Серед зарубіжних оздоровчих систем особливо слід виділити методику П.Брегга, фітоніку М. Діамонд, концепцію "Як бути здоровим", що розроблена спеціалістами Стенфордського університету (США). Остання містить рекомендації з харчування, руху, антистресову методику, методи корекції холестерину й артеріального тиску, відмови від куріння. Головна відмінність цієї системи полягає у тому, що вона подає технологію впровадження зазначених методик і рекомендацій у життя: конкретні поради, як почати, як не відчувати дискомфорту від дотримання дієти, як одягнутися, підібрати взуття і як уникнути неприємних моментів на початку фізичних тренувань.

Інші оздоровчі програми більш обмежені й зосереджені на окремих складових здоров'я. Спробуємо скласти їхню класифікацію.

Програми фізичного оздоровлення людини. Слід відзначити, що пріоритет вивчення та практичного використання фізичної складової людського здоров'я взагалі належить нашим ученим, таким, як Г.Л. Апанасенко, І.В. Мурахов, С.А. Душанін, Л.Я. Іващенко, Є.А. Пирогова, О.Д. Дубогай та іншим.

Сучасні програми фізичного оздоровлення людини, у свою чергу, слід поділити на:

1. Оздоровчі програми, що ґрунтуються на необхідності застосування фізичних навантажень, руху. Серед них слід назвати програми й елементи оздоровчих систем М.М. Амосова, Б.В. Болотова, Ю.П. Власова, Дж. Гласс, М.Горена, В.І. Дикуля, Г.І. Косинського.

2. Програма температурного загартування С. Кнейпа, П.І. Іванова.

3. Програми й елементи оздоровчих систем, у яких підкреслюється необхідність природи функціонування людського організму, неприпустимість застосування лікарських препаратів, хімічних речовин, нікотину, алкоголю, наркотиків тощо. Останні з названих вище вимог містять практично всі без винятку програми й системи, але особливо ці моменти підкреслюються у системах П.К. Іванова, В.А. Іванченка, Г.І. Косинського, у рекомендаціях Стенфордського університету.

4. Програми, де акцент ставиться на різні види харчування. На це звертають увагу такі автори, як Б. Біхнер-Баннер, П. Брегг, М. Горен, Х. Моль, Л. Полінг, Н.О. Семенова, Г. Шелтон.

5. Програми й елементи оздоровчих систем, що підкреслюють важливість дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті, їх автори – Ю.А. Гущо, Ю.П.Лисицин та інші.

Програми психологічного оздоровлення людини містять вимоги щодо підтримання нормального стану психіки майбутнього фахівця, його сенсорно-перцептивної активності, практичні рекомендації стосовно підтримання нормального режиму роботи й відпочинку, стану спокою, уникнення дистресових ситуацій тощо.

Програми соціального оздоровлення не настільки численні, але через це не втрачають актуальності. У книзі Е.Г. Булич та І. В. Муравова "Валеологія. Теоретичні основи валеології", поряд з індивідуальним виділяється суспільне здоров'я, яке є ніщо інше, як здоров'я груп (віково-статевих, соціальних, професійних) населення, яке мешкає на певних територіях, у різних регіонах, країнах. Здоров'я популяції, за визначенням В.П. Казначєєва та Е.О. Спіріна, являє собою процес тривалого соціально-природного, соціально-історичного та соціокультурного розвитку життєздатності та працездатності колективу у ряді поколінь.

Протягом віків і тисячоліть еволюції людство створило такі умови існування, які є прямо протилежними для здорового способу життя. Наведемо лише один приклад:– значна частина населення Землі живе у великих мегаполісах та агломераціях в умовах винятково гострої екологічної, енергетичної, транспортно-продовольчої кризи, безробіття, розгулу злочинності, росту пауперизму тощо. Іншими словами, парадокс полягає у тому, що людина своїми руками створила собі таке середовище, існування в якому є небезпечним для її здоров'я. Саме тому до програм соціального оздоровлення можна віднести не лише рівень задоволеності індивіда своїм матеріальним добробутом, харчуванням, житлом, соціальним становищем у суспільстві, наявністю роботи, перспектив професійного удосконалення, зростання добробуту, але й необхідність повернення до природи: до сонця (П.Брегг), до чистого повітря (Ю.П. Гущо, В.А. Іванченко), до води й землі (П.К.Іванов).

Програми духовного оздоровлення молодшої людини пов'язані з програмами психічного благополуччя. До них можна віднести концепції Ю.П. Андрєєва, М.М. Амосова, Дж. Гласс, Ю.П. Гущо, П.К. Іванова, Г.П. Малахова, Д. Чопра. Рекомендації цих авторів містять положення про необхідність дотримання здорового способу життя, відчуття щастя, усвідомлення мети свого існування.

Другим критерієм класифікації оздоровчих програм, як відзначалося, є форма їх упровадження у молодіжному середовищі. Усі програми, про які йдеться далі, призначені для пересічної здорової людини. Однак один займається фізичною, інший – розумовою працею. Звичайно, програми зміцнення здоров'я молодої людини повинні бути різними. Тому у деякі програми закладено індивідуальний підбір конкретних заходів залежно від властивостей особистості та результатів тренування. Це програми «Буклет планування життя» Д. Бартон, «Паспорт здоров'я» Г. Жукова з колегами Українського Центру здоров'я, «Фенікс» В. Федяніна – програма розвитку й збереження здоров'я.

Програма здоров'я Р. Кайзера для майбутніх поважних персон – політиків, великих бізнесменів, державних діячів – має винятково індивідуальний характер і поряд з методами зміни стилю життя містить програми розвитку особистості. Тут добирається індивідуальна програма здоров'я залежно від результатів тестів на стиль життя, фізичну форму, рівень і характер стресів, на ціннісні орієнтири молодої людини («профіль стилю життя», «профіль стресів», «аксіологічний профіль»). Після комп'ютерної обробки отримують графічні образи, на яких можна виділити слабкі місця людини й спрямувати на них спеціальні зусилля. Але переважна більшість оздоровчих програм розрахована на масового споживача й лише містить зауваження про необхідність індивідуального застосування узагальнених рекомендаційних порад. А тепер щодо короткострокових та довгострокових технологій. До перших з них слід віднести заходи, які тимчасово зміцнюють здоров'я, головним чином реабілітаційні процедури після перенесених травм, операцій, стресів тощо; інші ж розраховані на тривалий, якщо не постійний – протягом всього життя – період дії. Програми здоров'я для різних вікових періодів – від народження до старості – подані Ю.П. Лисициним у збірнику "Книга про здоров'я". Оздоровчі системи М.М. Амосова, Б.В. Болотова, Г.І. Косинського можуть бути прикладом довгострокових програм, а "Детка" П.К. Іванова є стилем життя, набуваючи у своїх прихильниках рис морально-естетичної технології оздоровлення.

Висновки: Здоров'я людини – це подарунок природи, життєва цінність, яка займає верхній щабель в ієрархічній системі якісних виявів кожної особистості: інтереси, ідеали, гармонія, краса, сутність життя, досконалість, щастя, кохання, творча праця, добробут та багато іншого. Тобто, стан здоров'я людини впливає і водночас зумовлює всі сторони і сфери життєдіяльності особливості з біологічного, духовного й соціального поглядів. Озброєння студентів – майбутніх фахівців знаннями із сучасних методів і систем оздоровлення фізично так і психологічно – найбільш раціональний шлях підвищення якості підготовки спеціалістів з різним освітньо-кваліфікаційним рівнем. Адже

творчий підхід до розробки системи тренування дає досить високі результати оздоровлення особистості.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! – "Феникс": Ростов-на-Дону: 2006.
2. Новоселова А.С. Специфика воспитательной работы с педагогически запущенными подростками. – Пермь: ПГПИ, 1988.
3. Павлов И.С. К вопросу о применении аутогенной тренировки в лечении алкоголизма // Психическая саморегуляция. – Алма-Ата, 1974.
4. Шварц И.Е. Внушение в педагогическом процессе. – Пермь, 1971.
5. Шварц И.Е. Психогигиена школьника. – Пермь: ПГПИ, 1985.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Турчак Анатолій Леонідович – кандидат педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту, декан факультету фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Коло наукових інтересів: фізичне виховання учнівської та студентської молоді.